नियमावली २

जीवंत अनुभवों का दस्तावेजीकरण और संसाधन स्त्रोत

प्रस्तावना

आयपीएच संचालित त्रिदल परियोजना मूलतः मनोसामजिक सिद्धांतों पर आधारित है। गंभीर मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोग, देखभालकर्ता और परिवार के सदस्यों का जीवन सुलभ करने का प्रयत्न हरदम रहा है। समय गुजरते और केंद्र में चलने वाली गतिविधियों द्वारा त्रिदल में सिजोफ्रेनिया से बाधित शुभार्थियों की सोचने समझने की क्षमता का विकास करना, और साथ ही उनके सामाजिक और भावनिक कौशल का विकास करने पर बल दिया जाता है। इस सबके पीछे का उद्देश्य यही है कि ये लोग स्वतंत्र रूप से समाज में जीवन गुजार सकें।
गंभीर रूप से बीमार मानसिक रुग्णों को सदियों से लंबे समय तक किसी दूर के अस्पताल में, सामन्य लोगों से अलग थलग रखकर उनकी देखभाल की जाती थी। सभी स्थानों में रोटी, कपड़ा और निवास का प्रबंध तो होता था लेकिन मानसिक रूप से बीमार लोगों में अक्सर लंबे समय तक अस्पताल में रखे जाने के कारण समाज में रहना कठिन हो जाता था। उनके लक्षण कम होने पर भी लोगों के साथ मेल जोल होने के बाद वे पुन: तीव्र रूप धारण करते थे।

मानसिक बीमारियों पर लगा धब्बा और उसका भार ढोने वाले लोगों के प्रति आयपीएच आरंभ से ही समर्पित है। शुभार्थियों के मनोसमाजिक पुनर्वास के कारण उनकी स्थिति को लेकर सहानुभूति और समझ दोनों में वृद्धि होती है। यह दृष्टिकोण शुभार्थियों के सक्षमिकरण, सामाजिक समावेश, कौशल विकास के प्रकार, और उन्हें मिलने वाला सहायक गुट के सहयोग पर ध्यान केंद्रित करता है। किसी भी पुनर्वास केंद्र के दो लक्ष्य होते हैं, एक आशा जाग्रत करना और कौशल विकास करना, त्रिदल के बारे में ऐसा ही है। दूसरे उनकी दिनचर्या में समाहित गतिविधियाँ निश्चय ही शुभार्थियों में जीवन जीने के लिए उपयुक्त कौशल, कामकाज के कौशल और सामाजिक कौशल प्रदान करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य सेवा अनुसंधान और नीति, मनोरोग विभाग, इलिनॉइस यूनिवर्सिटी, शिकागो कॉलेज ऑफ मेडिसिन (मनोरोग चिकित्सा, २०२०) के श्री कुक और जोनिकास के अनुसार हाल ही में आई महामारी ने पुनर्वास प्रयासों को बड़ी गति प्रदान की। उन्होंने लिखा है कि, “इस महामारी से पूर्व इस क्षेत्र में हमेशा ही मनोरोग विशेषज्ञों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, मनोरोग तज्ञ और समुपदेशकों की कमी अनुभव की थी। लेकिन महामारी के दौरान साथी विशेषज्ञों या मानसिक बीमारी से उबरने वाले और जो उसे आज भी जी रहे हैं, औपचारिक प्रशिक्षण ले चुके हैं, ऐसे लोगों की सेवा और सहायता बड़ी मात्रा में उपलब्ध हुई।” आयपीएच हमेशा ही उत्तम प्रशिक्षित स्वयंसेवकों के दम पर मानसिक स्वास्थ्य सेवा देने के लिए उत्सुक रही है। इस

नियमावली में यह करना कैसे संभव है इस बात पर विशेष प्रकाश डाला है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी भी समाज में मानसिक स्वास्थ्य केंद्र के लिए पोषक अत्यंत संपन्न परिसंस्था निर्माण करने के लिए समय, ऊर्जा और उपलब्ध संसाधनों से व्यवस्थित योजना प्रस्तुत करना आवश्यक है।

यह नियमावली वास्तव में संसाधन स्त्रोतों की एकत्रित प्रस्तुति है। इसमें पाठकों और प्रयोग में लाने वालों के लिए संसाधनों की सूची दी गई है और साथ ही लक्ष्य प्राप्ति के अनेक मार्ग भी अंकित किए गए हैं। अमरीका जैसे विकसित देशों में **नैशनल इंस्टिट्यूट ऑन डिसबिलिटी, इंडिपेंडेंट लिविंग एण्ड रिहाबिलिटेशन रिसर्च (NIDILRR)** जैसी संस्था की स्थापना (१९९ ??) की गई। अमरीका के स्वास्थ्य और मानव संसाधन विभाग के तहत Administration for Community Living इसका संचालन किया जाता है। यह संस्था मुख्य रूप से मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों पर अपना ध्यान केंद्रित करती है। साथ ही समूचे अनुसंधान और विकास प्रकिया में उन लोगों के योगदान पर जोर देती है जो किसी भी प्रकार की विकलांगता के शिकार हैं। इस प्रकिया में बीमारी के शीघ्र निदान से लेकर अनुसंधान या विकास प्रश्नों का प्रसार किया जाता है। भारत में, इस प्रकार कि संस्था अभी तक उपलब्ध नहीं है। अतः लोगों को निजी संस्थाओं, व्यवस्थाओं और सहकारी गुटों के अधिक से अधिक अच्छे संयोजन के साथ काम चलाना पड़ता है।

यह नियमावली केवल त्रिदल गतिविधियों का प्रसार करने का प्रयास नहीं करती, बल्कि हर उपलब्ध संसाधन को शुभार्थियों की व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुसार तैयार करने पर बल देती है। साथी शुभार्थियों की प्रतिक्रियाओं और सूचनाओं टिप्पणीयों का यथायोग्य समावेश किया जाता है।

सैद्धांतिक आधार

त्रिदल में बहुतसा काम वहाँ काम कर रहे लोगों के पढ़ने, तांत्रिक मनोविज्ञान, पुनर्वास और सर्वसमावेशकता, विज्ञान की विभिन्न धाराओं के ज्ञान को सटीक पद्धति से अपनाकर उभरते मॉडेल्स के आधार पर संगठित रूप से किया जाता है। इस नियमावली के माध्यम से पहली बार यहाँ किए जाने वाले प्रयासों को बारीकी से प्रस्तुत किया गया है, ताकि उन्हें कहीं भी दोहराया जा सके।

नियमावली २ और ४ में अधिकतर अनुसंधान के संदर्भ और सिजोफ्रेनिया रुग्णों के पुनर्वास के लिए उपलब्ध वैज्ञानिक सहायता के बारे में जानकारी मिलेगी। ये नियमावलियाँ ज्ञान की इन शाखाओं में प्रचलित प्रकियाओं को प्रतिबिंबित करती हैं। साफ़गोई से कहा जाए तो सिजोफ्रेनिया याने विचार दोष होता है। अर्थात इसके कारण व्यक्ति के सामाजिक और प्रत्यक्ष जीवन पर गहरा असर पड़ता है। पिछले कुछ वर्षों से मैट्रिक्स बैटरी को ही मनोविकृति का अंदाज लगाने के लिए आधारभूत माना जा रहा है। आरंभ से त्रिदल में इसी तकनीक का प्रयोग किया गया है।

कार्यक्षेत्र में अनुभूति के कुछ उदाहरण

सिजोफ्रेनिया की बीमारी में जिन भागों पर उसका परिणाम होता है उसके बारे में सोचें तो पता चलता है कि इन लोगों को बीमारी के दौरान और धीमी गति से होने वाले स्वास्थ्य लाभ में भी काम करने में कठिनाइयाँ आतीं है।

आकलन की गति

शुभार्थियों के सामने यदि कुछ तथ्य रखें जाएँ तो सारी बातों का एकसाथ आकलन करने में उन्हें कठिनाई आती है। उन्हें हर कदम उठाने से पहले सोचना पड़ता है, और इसीलिए उन्हें काम करने में देर लगती है और कभी कभी वे अधिक गलतियाँ करते हैं।

ध्यान या सतर्कता निश्चित ही बाधित हो जाती है। जब एकसाथ अनेक बातों पर ध्यान केंद्रित करना होता है तब ना केवल वह बँट जाता है, बल्कि छोटी छोटी बातों में जहाँ एक ही काम करना है वहाँ भी बिना खलल के ध्यान केंद्रित करके काम करना कठिन होता है।

बोलचाल, मौखिक रूप से कुछ याद करना और स्मरणशक्ति कुछ ऐसे क्षेत्र जो इस बीमारी में बाधित हो जाते है। इस कारण मौखिक रूप से कुछ याद करना और पहले सीखी हुई बातों को विशिष्ट गति से दोहराने में परेशानी होती है।

तर्क करना और समस्या सुलझाना बहुत चुनौती भरा हो जाता है। लक्ष्य की ओर बढ़ने की दिशा चूक जाती है। इस कारण दैनंदिन काम करना सिजोफ्रेनिया के रुग्ण के लिए कठिन हो जाता है।

अंततः इस बीमारी में सामाजिक अनुभूति बुरी तरह से प्रभावित हो जाती है। परिणामतः सिजोफ्रेनिया से बाधित व्यक्ति अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति करने, लोगों के साथ मेल

मिलाप करने, अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने और दूसरों के साथ संवाद करने में कठिनाई अनुभव करते हैं।

कठिन परिस्थिति में आवश्यक लचीलापन दिखाना, दूसरों के साथ साझा करना, बोलते समय अपनी बारी आने तक प्रतीक्षा करना आदि कुछ अन्य ऐसी बातें हैं जिनका प्रशिक्षण देना आवश्यक होता है।

शुभार्थियों के लिए नियोजित अधिकतर सामूहिक गतिविधियाँ, फिल्मों की चर्चा, खेल इत्यादि में आत्मसम्मान की जाग्रति और दूसरों की भावनाओं को समझना भी सम्मिलित होता है। इन गतिविधियों पर हमने शुभार्थियों के लिए वास्तव में अमल किया है। उनका विवरण दिया गया है ताकि उन्हें कहीं भी सरलता से दोहराया जा सके। यह नियमावली ऐसा दावा नहीं करती कि पुनर्वास गतिविधियों के लिए वह एक तकनीकी दृष्टि से सबसे सही संदर्भ पुस्तिका है। लेकिन विश्व में सर्वत्र होने वाले काम की एक छोटीसी संदर्भ सूची अवश्य प्रदान करती है, ताकि इस प्रकार की अधिक से अधिक योजनाएं बनाई जा सकें। हर उभरने वाला नया पुनर्वास केंद्र इनमें से जो गतिविधियाँ उनके लिए उचित लगे उन्हें शुरू कर सकता है। आरंभिक स्थिति में शुभार्थियों के अपने अनुभवों के आधार पर सरलता से आगे बढ़ते हुए कठिन चुनौतियों का चयन किया जा सकता है।

पिछले कुछ वर्षों के अनुभवों के आधार पर आयपीएच ने गतिविधियों और खेलों को तैयार किया है। इस नियमावली को प्रयोग में लाने वाले इनमें से किसी भी गतिविधि को अपनी आवश्यकता के अनुसार चुन सकता है, क्योंकि जटिलता के स्तर पर उनकी रचना नहीं की गई है। आपके शुभार्थियों को आप किस प्रकार के क्षेत्र में बढ़ावा देना चाहते हैं, उसके लिए मोटे तौर पर किया गया यह केवल एक वर्गीकरण है। आप जब किसी गतिविधि को शुरू करेंगे तब कुछ शुभार्थी उसमें अच्छी प्रगति करते दिखाई देंगे तो कुछ पीछे पड़ते दिखेंगे।

आयपीएच में हमने इन गतिविधियों की बारीकी से रचना की है ताकि, शुभार्थियों में किसी विशिष्ट कौशल को बढ़ाया जा सके। पहले दिए गए सैद्धांतिक आधार में हमने इसके लिए एक विस्तृत चौखट दी है।

हमारे वास्तविक अनुभवों और आवश्यकताओं के अनुसार हमने ये गतिविधियाँ अधिकतर कम उत्पादन वाले दिन आयोजित की हैं। ऐसा करने से शुभार्थियों को गतिविधियों में सहभागी होने के लिए अधिक समय मिलता है।

कोई भी केंद्र शुरू करते समय शुभार्थियों के लिए जब आप उत्पादों की खोज में होते है, तब उपरोक्त मुद्दे अच्छे मार्गदर्शक सिद्ध हो सकते हैं। नियमावली १ ने पहले ही उत्पादों को निश्चित करने की हमारी यात्रा को प्रस्तुत किया है।

ये गतिविधियाँ अधिकतर छोटे छोटे गुटों में की जाती हैं, जो शुभार्थियों को एक दूसरे को पहचानने में सहायता करते हैं। साथ ही स्वयसेवकों का भी गुट से परिचय होने का अच्छा अवसर मिलता है। गुटों में जितना अच्छा समन्वय होगा उतनी ही उनमें केंद्र पर नियमित रूप से आने को प्रोत्साहन मिलेगा।

सभी से यह अनुरोध है कि कौनसी गतिविधियाँ आपके लिए अच्छी रहेंगी इसका अनुमान आप स्वयं लीजिए क्योंकि एक ही गतिविधि हर जगह ठीक नहीं रह सकती। सबसे अच्छी बात यह है कि आयपीएच में हमने हर शुभार्थी को नए नए कौशल सीखकर बेहतर होते देखा है और थोड़े अभ्यास और प्रोत्साहन से अन्य गुटों के सदस्यों में भी यही परिणाम देखने को मिला है।

प्रगति की गति

लक्ष्य : प्रक्रिया की गति को संभालना (सरल)

शुभार्थियों की संख्या : गुट में दस के आसपास शुभार्थी स्वीकार्य होते हैं

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए २ की आवश्यकता होती है। एक खेल के समय पर ध्यान देने के लिए और दूसरा गलतियों को गिनने के लिए।

हर गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : ५ से १० मिनट

प्रक्रिया : सहभागी लोगों की जोड़ियाँ बनाए, वे अपने किसी भी मित्र को चुन सकते हैं।

कौनसे साहित्य की आवश्यकता है : खेल (ताश) के पत्तों के ५ संग्रह

सूचना : सहभागी जोड़ियों में से हर व्यक्ति ताश की एक गड्डी उठाएगा, और दूसरा देखेगा कि वह ठीक से बाँटता है या नहीं। पत्तों को इसपिक, किलवर, गुलाम और बादाम इन चार भागों में विभाजित करना होगा। यदि जोड़ीदार गलती करता है, तो वह उठाएगा और समन्वयक उसकी गलती को लिखकर रखेगा। अन्य समन्वयक के पास स्टॉप वाच होगी जिससे वह पहली जोड़ी, फिर दूसरी जोड़ी को कितना समय लगा, इसको लखकर रखेगा।

पद्धति : सहभागियों को स्वयंसेवक बतलाते हैं कि सूचना को गति से समझना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन अभ्यास हमेशा काम में सफाई ला सकता है। आवश्यकता होती है दिए गए काम पर अपना ध्यान केंद्रित करने की, छोटे छोटे व्यवधानों से विचलित ना होने की। अति गति से काम करने से गलतियाँ अधिक हो सकती हैं।

सुझाव : गुट में उत्साहभरा वायुमंडल होना चाहिए। तालियाँ बजाकर सहभागी व्यक्तियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खेल आगे कठिन होता है।

लक्ष्य : गति की प्रक्रिया पर ध्यान रखना (कठिन)

शुभार्थियों की संख्या : हर गुट में १० के आसपास सड़े हो सकते हैं।

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट का नेतृत्व करने के लिए २ स्वयसेवकों की आवश्यकता होती है। एक खेल के समय पर ध्यान रखेगा दूसरा गलतियों को गिनेगा।

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : दस मिनट

प्रक्रिया : सहभागी लोगों की जोड़ियाँ बनाएं, वे अपनी पसंद से किसी भी मित्र को चुन सकते हैं।

आवश्यक साहित्य : पत्तों(ताश) के दस संग्रह, जिनके पीछे विभिन्न चित्र होंगे।

सूचना : जोड़ी का हर खिलाड़ी विभिन्न चित्रों वाले पत्तों के दो संग्रह लेगा और दूसरा वो ठीक से बाँटता है या नहीं इस बात पर ध्यान रखेगा। पत्तों को आठ गड्डियों में इस्पिक, किलवर, गुलाम और बदाम क्रम से रचेगा।

एक गड्डी में पत्तों का ऊपरी हिस्सा होगा जिससे उप पर बने चित्र को दिखाया जा सके और दूसरे में निचला हिस्सा ऊपर होगा जिससे निचला हिस्सा दिखाया जा सके।

यदि आपका जोड़ीदार गलती करता है तो अपना हाथ ऊपर उठाकर उसकी सूचना देंगे। समन्वयक गलतियों को लिख लेगा। दूसरे समन्वयक के पास स्टॉप वाच होगी जिससे वह किसने काम पहले किया है यह लिख लेगा।

पद्धति : सहभागियों को स्वयंसेवक बतलाते हैं कि सूचना को गति से समझना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन अभ्यास हमेशा काम में सफाई ला सकता है। आवश्यकता होती है दिए गए काम पर अपना ध्यान केंद्रित करने की, छोटे छोटे व्यवधानों से विचलित ना होने की। यहाँ एक की जगह दो सूचनाओं को ध्यान में रखना है। अधिक गति से काम करने से गलतियाँ हो सकती हैं।

सुझाव : पत्तों के दोनों हिस्सों पर ध्यान रखना आवश्यक है, इस बात की सूचना खेलने वालों को बारंबार देनी होगी। उत्साहभरा वायुमंडल बनाए रखे और तालियाँ बजाकर उन्हें सतत प्रोत्साहित करें

ध्यान

लक्ष्य: ध्यान देने के सरल उपक्रम (स्तर १ : विभिन्न भाषाएं)

शुभार्थियों की संख्या: करीब दस

स्वयंसेवकों की संख्या: गुट के नेतृत्व के लिए : १

आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : १० मिनट

सूचना : अंग्रेजी, हिन्दी या मराठी किसी भी भाषा में (अन्य स्थानिक भाषा को जोड़ा जा सकता है) कोई भी एक संख्या पुकारी जाएगी। संख्या किसी भी क्रम होगी। इसका मतलब है कोई भी संख्या किसी भी समय आ सकती है। मेरे संख्या पुकारने का कोई क्रम नहीं होगा। आपको ध्यान से सुनना होगा। संख्या सुनते ही सोचिए कि, "मैंने कौनसी संख्या सुनी ? पाँच ? यदि हाँ तो तो टेबल हाथ से बजाइए/या जमीन पर हाथ मारकर सूचित कीजिए। (शुभार्थियों की बैठक व्यवस्था टेबल के आसपास है या जमीन पर किसी दरी वगैरह पर है उसके अनुसार उत्तर होगा)। संख्या ध्यान में रखिए, उसमें ५ अंक हो सकता है या ५,१५, २५, ३५ , पाँच। पंद्रह, पच्चीस या पैंतीस कुछ भी हो सकती है। अतः ध्यान से सुनिए।

पद्धति : स्वयंसेवक ध्यान देने की क्रिया पर जोर देगा। जो शुभार्थी स्त्री/पुरुष सही उत्तर देगा उसकी वह प्रशंसा करेगा। तालियाँ बजाकर स्वयंसेवक शुभार्थियों का उत्साह बढ़ाएंगे। जब सभी इस खेल को अच्छी तरह से खेलने लगे तो संखयाएं तेजी से बोलकर उसे अधिक रोमांचक बनाया जा सकता है।

लाभ : इस गतिविधि से मेल जोल का वायुमंडल बनने में सहायता मिलती है। सबसे कम काम करने वालों में भी आत्मविश्वास बढ़ता है।

सुझाव : गुट में एक दूसरे के प्रति जुड़ाव को बढ़ावा दे -

- अच्छा प्रदर्शन करने वालों की प्रशंसा करें
- जो चूक जाते हैं उन्हें खेल खेल में चिढ़ाना
- अंत में थोड़ा हंसी मजाक के लिए ५०.५५, ५०० जैसे अंक उलट पलटकर तेजी से बोलिए !
- जोड़ियों में दोस्ती को बढ़ावा दें ताकि जो तेज है वो पिछड़ने वाले शुभार्थी की मदद करे

लक्ष्य: केंद्रित ध्यान (स्तर २ : पाँच के गुणज)
शुभार्थियों की संख्या : दस तक
स्वयंसेवकों की संख्या : 1
आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : दस मिनट
सूचना : मेरे संख्या पुकारने का कोई क्रम नहीं होगा। आपको ध्यान से सुनना होगा। संख्या सुनते ही सोचिए कि, “मैंने कौनसी संख्या सुनी ? पाँच ?” यदि हाँ तो तो टेबल हाथ से बजाइए/या जमीन पर हाथ मारकर सूचित कीजिए। (शुभार्थियों की बैठक व्यवस्था टेबल के आसपास है या जमीन पर किसी दरी वगैरह पर है उसके अनुसार उत्तर होगा)।
संख्या ध्यान में रखिए, क्या मैंने ५ अंक के गुणज सुने ? जैसे ५,१५,२५, ५०, ८५ आदि ? याद रखिए की संख्या के अंत में ५ या शून्य आ सकता है। अतः ध्यान से सुनिए।

पद्धति : स्वयंसेवक ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता पर जोर देता है। साथ ही ५ अंक के गुणजों पर विशेष ध्यान देने के लिए कहता है। तालियाँ बजाकर उनके लिए उत्साहभरा वायुमंडल तैयार करता है। जब सभी इस खेल को अच्छी तरह से खेलने लगे तो संखयाएं तेजी से बोलकर उसे अधिक रोमांचक बनाया जा सकता है। इसके बाद अगले स्तर के खेल की बारी आती है। जब सभी इस खेल को अच्छी तरह से खेलने लगे तो संखयाएं तेजी से बोलकर उसे अधिक रोमांचक बनाया जा सकता है।

लाभ : शुभार्थी एक बात समझ जाते हैं कि यह खेल जितना लगता है उतना सरल नहीं है। वे भले ही ५ से समाप्त होने वाली संख्या ध्यान में रख लें लेकिन शून्य से अंत होने वाली संख्या उनसे छूट जाती है। परिणामतः वे अधिक ध्यान से संख्या सुनने लगते हैं। साथ ही एक और बात समझ आती है कि उनमें से कुछ इस खेल में निपुणता प्राप्त कर रहे हैं तो कुछ के लिए यह काम कठिन प्रतीत हो रहा है। इससे आपसी सहायता और याद दिलाने गुट में मेल जोल बढ़त है।

सुझाव : अच्छा प्रदर्शन करने वालों को प्रोत्साहित करना, उनकी सफलता को दूसरों के साथ साझा करना और पिछड़ने वालों को आगे ले जाना सिखाना।

लक्ष्य : केंद्रित ध्यान (स्तर ३, अंक ५ के गुणज : किसी भी भाषा में)

शुभार्थियों की संख्या : दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : १

आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : दस मिनट

पद्धति : अंग्रेजी, हिन्दी या मराठी किसी भी भाषा में (अन्य स्थानिक भाषा को जोड़ा जा सकता है) कोई भी एक संख्या पुकारी जाएगी। संख्या किसी भी क्रम होगी। इसका मतलब है कोई भी संख्या किसी भी समय आ सकती है। मेरे संख्या पुकारने का कोई क्रम नहीं होगा। आपको ध्यान से सुनना होगा। संख्या सुनते ही सोचिए कि, "मैंने कौनसी संख्या सुनी ? पाँच ?" यदि हाँ तो तो टेबल हाथ से बजाइए/या जमीन पर हाथ मारकर सूचित कीजिए। (शुभार्थियों की बैठल व्यवस्था टेबल के आसपास है या जमीन पर किसी दरी वगैरह पर है उसके अनुसार उत्तर होगा)। याद रहे की पुकारी गई संख्या पाँच या शून्य से समाप्त हो सकती है। और वह किसी भी भाषा में हो सकती है।

संख्या सुनते ही आप टेबल पर या जहाँ आप बैठे हों, वहाँ हाथ मारकर सूचित करें। (शुभार्थियों की बैठक व्यवस्था टेबल के आसपास याा जमीन पर किसी दरी आदि पर हो सकती है)।

प्रक्रिया : स्वयंसेवक ध्यान देने पर जोर देता है। साथ ही ५ सनक के गुणजों पर भी लक्ष्य केंद्रित करने के लिए कहता है ताकि शून्य से समाप्त होने वाली संख्या को कोई चुके नहीं। सही उत्तर देने वाले शुभार्थी की स्वयंसेवक प्रशंसा करता है। सभी मिलकर तालियाँ बजाकर उसे प्रोत्साहन देते हैं। जब सभी सही उत्तर देने में सक्षम हो जाते है तो, इस गतिविधि की गति को बढ़ाकर स्वयंसेवक उसे और रोमांचक बना सकता है। उसके बाद हम अगले स्तर की ओर बढ़ते हैं।

लाभ : शुभार्थी इस बात को समझने लगते हैं कि यह काम जितना लगता है उतना सरल है नहीं। वे अक्सर ५ अंक से समाप्त होने वाली संख्या को बराबर पहचान लेते हैं लेकिन शून्य से समाप्त होने वाली संख्या चूक जाते हैं। अतः वे अधिक ध्यान से सुनने लगते हैं। साथ ही वे यह भी समझने लगते हैं कि उनमें से कुछ इस गतिविधि में अच्छा कौशल प्राप्त कर रहे हैं और कुछ पिछड़ रहे हैं। आपसी सहकार्य और एक दूसरे को याद दिलाने से उनमें एक अच्छा नाता तैयार होने लगता है।

लक्ष्य : एकसाथ अनेक और जटिल बातों पर ध्यान केंद्रित करना (स्तर ४, २ और ५ के गुणज)
शुभार्थियों की संख्या : दस तक
स्वयंसेवकों की संख्या : १ : गुट के नेतृत्व के लिए
आप गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : दस मिनट
सूचना : ध्यान से सुनिए। यह खेल जितना सरल लगता है उतना सरल नहीं है। मैं किसी भी क्रम में संख्या पुकारूँगा। मतलब कोई भी अंक कभी भी आ सकता है, मेरे अंक पुकारने में कोई क्रम नहीं है। अतः आप सब ध्यान से सुनिए। पुकारे जाने वाले अंकों में २ के गुणजों जैसे २, ४, ६, ८ . . १४, २२, ४६ पर अधिक ध्यान दीजिए। सभी सम संखयाएं हैं। इनके साथ ही ५ के गुणज भी आएंगे माने वे अंक जो ५ और शून्य से समाप्त होंगे। अंक सुनते ही सोचिए कि, "क्या मैंने ५ अंक सुना ? क्या वह अंक ५ का गुणज है ? जैसे २५, ५०, ८५ वगैरह ?"

ऐसी संख्या सुनते ही टेबल या जहाँ आप बैठें हैं वहाँ हाथ से मारकर सूचित कीजिए। (शुभार्थियों की बैठक व्यवस्था पर उनका उत्तर टेबल पर या जमीन पर आएगा) आपको अंक २ और अंक ५ के गुणजों पर विशेष ध्यान देना है। अतः बारीकी से ध्यान दीजिए।
पद्धति : एक से अधिक बातों पर ध्यान देने के महत्व पर स्वयंसेवक जोर देता है। साथ ही ५ के गुणजों और शून्य से समाप्त होने वाली संख्याओं पर विशेष ध्यान देने के लिए कहता है। और यह भी कहता है कि सम संख्या भी चूकने न पाए। हर शुभार्थी की हर सफलता पर उसका अभिनंदन करता है। तालियाँ बजाकर उसे प्रोत्साहित करता है। कभी कभी मजे मजे में शुभार्थी को चेतावनी देता है कि .. "ठीक है, इस बार गलती नहीं करना।"
लाभ : शुभार्थियों को इस बात अहसास होता है कि, खेल जितना लगता है उतना सरल नहीं है। वे ५ अंक से समाप्त होने वाली संख्याएं पहचान लेते हैं, लेकिन अक्सर शून्य से समाप्त होने वाली संख्याओं को पहचानने में चूक जाते हैं। या फिर संख्या चूक जाते हैं। अतः वे और अधिक ध्यान से सुनने लगते हैं। उन्हें इस बात का भी पता चलता है कि कुछ लोग आसानी से इस खेल में कौशल प्राप्त कर रहे हैं और कुछ के लिए यह करना कठिन हो रहा है। इस कारण आपसी सहयोग और याद दिलाने से गुट के अन्य सदस्यों के साथ उनका तालमेल बढ़ने लगता है।

लक्ष्य : विभाजित ध्यान को विकसित करना (स्तर ५, २ या ५ के गुणज किसी भी भाषा में)
शुभार्थियों की संख्या : दस तक
स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १
आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : १५ मिनट
सूचना : ध्यान से सुनिए। यह खेल जितना सरल लगता है उतना सरल नहीं है। मैं किसी भी क्रम में संख्या पुकारूँगा। मतलब कोई भी अंक कभी भी आ सकता है, मेरे अंक पुकारने में कोई क्रम नहीं है। अतः आप सब ध्यान से सुनिए। पुकारे जाने वाले अंकों में २ के गुणजों जैसे २, ४, ६, ८ . . १४, २२, ४६ पर अधिक ध्यान दीजिए। सभी सम संखयाएं हैं। इनके साथ ही ५ के गुणज भी आएंगे माने वे अंक जो ५ और शून्य से समाप्त होंगे। अंक सुनते ही सोचिए कि, "क्या मैंने ५ अंक सुना ? क्या वह अंक ५ का गुणज है ? जैसे २५, ५०, ८५ वगैरह ?"याद रहे कि संख्या ५ से या फिर शून्य से समाप्त हो सकती है। क्या मैंने सम संख्या सुनी ? जैसे ४, ८, ३२ इत्यादि ? क्या मैंने संख्या किसी अन्य भाषा में सुनी ?
जब भी आप इस प्रकार की कोई संख्या सुने तो टेबल या जमीन पर जहाँ आप बैठे हैं वहाँ हाथ से मारकर आवाज कीजिए। (शुभार्थियों की बैठक व्यवस्था के अनुसार वे उत्तर दें।) याद रखिए कि आपको २ और ५ अंकों के गुणजों पर ध्यान रखना है। अतः ध्यान से सुनिए।

पद्धति : स्वयंसेवक एक से अधिक बातों पर ध्यान देने के महत्व को बतलाएगा। साथ ही अंक ५ के गुणज जो शून्य से समाप्त होते हैं उनकी ओर भी ध्यान देने के लिए कहता है ताकि वे उन्हें सुनने से चूके नहीं। सही काम करने वाले हर शुभार्थी को तालियाँ बजाकर प्रोत्साहन देना और मजे मजे में ही चूके अंकों की ओर उंगली निर्देश भी करता है। ऐसा करने से शुभार्थी अधिक जागरूकता के साथ सुनते हैं।

लाभ : जो शुभार्थी सही काम करते हैं उनकी प्रशंसा होने से अन्य शुभार्थियों के मन में जीतने की इच्छा बढ़ती है।

सुझाव : शुभार्थियों को इस बात से अवगत कराएं कि हिन्दी या मराठी भाषा में बोलकर उन्हें झांसा दिया जा सकता है। इस गतिविधि को किसी खेल की तरह एक मौज मस्ती भरा रखिए। यदि वह शुभार्थियों के बहुत अधिक कठिन होने लगे तो उसे बंद कर दीजिए

लक्ष्य : विभाजित ध्यान को विकसित करना। (स्तर ६, अंक ५ के गुणज, अंग्रेजी में ही संख्या सुनने के बाद हाथ ऊपर उठायें)

शुभार्थियों की संख्या : दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट का नेतृत्व करने के लिए : १

आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : १५ मिनट

सूचना : ध्यान से सुनिए। यह खेल उतना आसान नहीं जितना लगता है। यहाँ सावधानी से सुनने के साथ आवश्यकता है अपना उत्तर थामे रखने की। इसे प्रतिक्रिया का अवरोध करना कहते हैं। तो चलिए देखते हैं कौन ऐसा कर पाता है !

मैं किसी भी क्रम से कुछ संखाएं पुकारूँगा। आपको उनमें २,४,६, .. १४, २२, ४६ जो की संखयाएं है, उनको ध्यान से सुनना है और साथ ही अंक ५ के गुणजों पर भी उतना ही ध्यान देना है अर्थात वे संख्या जो ५ या शून्य से समाप्त होती हैं। लेकिन आपके उत्तर में आपको तभी हाथ उठान है जब अंक अंग्रेजी में बोला जाएगा !!!! अंक सुनने के बाद सोचिए , “क्या मैंने ५ अंक सुना ? क्या वह अंक ५ का गुणज है ? याद रहे कि क्या वह अंक ५ या शून्य से समाप्त होता है ? या ४,८, ३२ वगैरह हैं ? क्या मैंने उन्हें किसी अन्य भाषा में सुना ? हिन्दी या मराठी में सुनने पर मुझे अपना हाथ नहीं उठाना, इस बात पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

पद्धति : स्वयंसेवक इस बात को अंकित करता है कि सावधानी के साथ अनेक बातों पर ध्यान देने के साथ शुभार्थी को तभी उत्तर देने है जब अंक अंग्रेजी में बोला जाए ! स्वयंसेवक इस बात को पहले ही मान्य करेगा कि यह गतिविधि कठिन है, अतः सही उत्तर देने वाले शुभार्थी की प्रशंसा करेगा और साथ ही खेल खेल में उसके द्वारा की गई गलती पर उसे टोकेगा भी .. “कोई बात नहीं, अब आगे ध्यान से सुनो”

लाभ : दिया गया काम ठीक से करने वाले शुभार्थी की प्रशंसा की जाती है और वो उसका आनंद लेते है। अन्य लोगों को भी वैसा करने की प्रेरणा मिलती है।

सुझाव : काम कठिन है इसे पहले ही मान्य करें, अतः भाग लेने वालों के लिए यदि बहुत ही कठिन लगे तो उसे बंद कर दें।

लक्ष्य : विभाजित ध्यान विकसित करना। (स्तर ७ : ५ के गुणज, या ७ से समाप्त होने वाले अंक

शुभार्थियों की संख्या : दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट का नेतृत्व करने के लिए : १

आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : १५ मिनट

सूचना : ध्यान से सुनिए। यह खेल जितना आसान लगता है, उतना है नहीं। !

मैं कुछ संखयाएं किसी भी क्रम में पुकारूँगा। ५ अंक के गुणज, अर्थात वो संख्या जो ५ या शून्य से समाप्त होती हों उनपर विशेष ध्यान दीजिए। साथ ही अंक ७, जैसे १४७ वगैरह हों उन पर भी ध्यान दीजिए।

अंक सुनने के बाद सोचिए, "मैंने ५ या शून्य सुन ? या वह ७ से समाप्त हुआ ?" दोनों ही बातों में आपको अपना हाथ उठाकर उत्तर देना है।

पद्धति : स्वयंसेवक एक से अधिक बातों पर एक साथ ध्यान देने के महत्व को अंकित करता है। स्वयंसेवक पहले ही मान्य करता है कि काम कठिन है और उसे सफलता से पूरा करने वाले हर शुभार्थी की प्रशंसा करता है। कभी कभी गलती हो जाने पर शुभार्थियों को मजे मजे में ही 'चेतावनी' देकर उसे अधिक सतर्क रहने के लिए कहता है, "ठीक है, अगली बार ध्यान से सुनिए"

लाभ : सही उत्तर देने वाले शुभार्थियों की प्रशंसा की जा सकती है और वे उसका आनंद उठा सकते हैं। अन्य वैसा करने लिए आगे बढ़ सकते हैं।

लक्ष्य : विभाजित ध्यान को विकसित करना (स्तर ८, अंक ५ के गुणज या अंक से समाप्त होने वाले अंक, किसी भी भाषा में)

शुभार्थियों की संख्या : दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

आप किसी गतिविधि के लिए कितना समय दे सकते हैं : १५ मिनट

सूचना : ध्यान से सुनिए। जितना लगता है उतना यह खेल आसान नहीं है। मैं किसी भी क्रम से संख्याओं को पुकारूँगा। मतलब कोई भी अंक किसी भी समय आ सकता है, अतः ध्यान से सुनिए। अंक ५ के गुणज याने ५ से समाप्त होने वाले या शून्य से समाप्त होने वाले अंकों पर विशेष ध्यान दीजिए। साथ ही अंक ७, २७, १०७ से समाप्त होने वाले अंकों पर भी ठीक से ध्यान दीजिए।

संख्या सुनते ही सोचिए : "क्या मैंने ५ अंक सुन ? क्या वह ५ का गुणज है " जैसे २५, ५०, ८५ वगैरह ? याद रहे कि संख्या अंक ५ या शून्य से समाप्त हो सकती है। क्या मैंने ७ अंक से समाप्त होने वाली संख्या सुनी ? क्या मैंने किसी अन्य भाषा में संख्या सुनी ?"

यदि आपने ऐसा कुछ सुना हो तो, टेबल/जमीन पर हाथ मारकर सूचित कीजिए। (शुभार्थियों के लिए की गई बैठक व्यवस्था टेबल के आसपास या नीचे जमीन पर हो सकती है) याद रहे कि आपको ५ के गुणज और ७ से समाप्त होने वाली संख्याओं ध्यान देना है और साथ ही इस बात का भी विशेष ध्यान रखिए कि अंक अंग्रेजी के अतिरिक्त किस भाषा में हैं। अतः कृपया ध्यान से सुनिए।

पद्धति : स्वयंसेवक एक साथ अनेक बातों पर ध्यान देने के महत्व को अंकित करता है ! वो पहले ही मान्य कर लेता है कि काम कठिन है और सफल होने वाले हर शुभार्थी की प्रशंसा करता है। कभी मेज मजे में शुभार्थियों द्वारा गलती की जाने पर उन्हें टोकता भी है और उन्हें "अधिक ध्यान" देने के लिए कहता है। ध्यान से सुनने के लिए आग्रह करता है।

लाभ : सफल रहने वाले शुभार्थियों की प्रशंसा की जाती है जिससे अन्य लोगों में वही सफलता पाने की इच्छा दृढ़ होती है।

मौखिक कौशल

लक्ष्य : मौखिक क्षमताओं को प्रवाही बनाना।
शुभार्थियों की संख्या : दस तक
स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १
गतिविधि पूरी करने के लिए कितना समय दे सकते हैं : १५-२० मिनट
सूचना : शुभार्थी घेरे में बैठेंगे। मैं संगीत बजाऊँगा और अचानक उसे बंद करूँगा। आपका ध्यान इधर होना आवश्यक है। मैं कोई एक अक्षर पुकारूँगा। उसके बदले में सबको तुरंत ही उससे शुरू होने वाला कोई भी शब्द बोलना है (भाषा का उल्लेख पहले से ही करना होगा) जो उस अक्षर से शुरू होता है। एक ही शब्द को आप दोहरा नहीं सकते। अतः ध्यान से सुनिए। यदि पहले किसी ने उस शब्द को बोला हो तो तुरंत ही उसकी ओर निर्देश करें। यदि मैंने 'चूड़ी' शब्द कहा है तो आप 'चूड़ियाँ' नहीं कह सकते। मतलब यह कि किसी शब्द का अनेकवचन रूप नया शब्द नहीं माना जाएगा। तो ठीक है ? यदि मैं 'क' अक्षर कहता हूँ तो आप कमल, काला, कौआ, ककड़ी, कलम आदि कह सकते हैं।
पद्धति : खेल के दौरान कोई हलकाफुलका संगीत चलाएं। संगीत को बंद करके कोई भी अक्षर ऊंची आवाज में पुकारिए। खेल को रोमांचक बनाने के लिए तालियाँ बजाकर सभी को सावधान कीजिए।
लाभ : यह गतिविधि जितनी लगती है उतनी आसान नहीं है। शब्दों को तैयार करने की होड में शुभार्थी उत्तेजित होकर गलती कर सकते हैं। मौखिक कौशल को प्रवाही बनाना अपने आपमें एक ललाट गतिविधि है। पुनर्वास प्रक्रिया में यह निश्चित ही बहुत लाभदायक सिद्ध होती है।

लक्ष्य : मौखिक रूप से याद करना और मौखिक रूप से काम करने को विकसित करना

शुभार्थियों की संख्या : दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : २० मिनट

सूचना : हम संगीत बजाएंगे और आपके घेरे में एक बक्सा भेजेंगे। इस बक्से में विभिन्न समूहों के नाम चिट्ठी पर लिखे होंगे। यदि बक्सा आपके हाथ में है तो आपको चिट्ठी निकालकर वह किस समूह की है उसका नाम बड़ी आवाज में कहना होगा। उदाहरण के लिए समूह का नाम 'पक्षी' आता है, तो आपको समय समाप्त होने से पहले पाँच पक्षियों के नाम त्वरित रूप से बोलने होंगे। यदि आप बीच में अटक जाते हैं तो आपके बगल में बैठा व्यक्ति आपकी सहायता कर सकता है।

पद्धति : समूह का नाम लिखी हुई चिट्ठियाँ तैयार कीजिए। उनमें फल, फूल, पशु, भारतीय भाषाएं, विदेशी भाषाएं, गहने, आशियाई खंड के देशों के नाम, सूखा मेवा आदि, समूहों को उत्तरोत्तर कठिन किया जा सकता है, ताकि शुभार्थियों के लिए नई नई चुनौतियाँ सामने रखी जा सकें।

संगीत रुकने के बाद जिस शुभार्थी के हाथ में बक्सा हो उसे नए नए शब्द बनाने का पूरा अवसर दिया जाए। चूँकि यह एक ललाट गतिविधि है इसलिए शुभार्थियों को उसे करने में कठिनाई आ सकती है, लेकिन उसके साथीदार उसकी सहायता अवश्य कर सकते हैं। यदि कोई गलत शब्द बोल जाता है, उदाहरण के लिए पशु के नाम पर पक्षी का नाम बोल जाता है, तो प्रथम शुभार्थियों को पहले उसे सुधारने का अवसर दिया जाना चाहिए। लेकिन यदि वे भी चूक जाते हैं, तो अन्य स्वयंसेवक हस्तक्षेप करके आपत्ति जता सकता है। इस बात का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए कि पूरी गतिविधि के दौरान चुनौतियाँ प्रसन्न वायुमंडल में रहें।

लाभ : शुभार्थियों के लिए यह गतिविधि काफी रोचक होती है और वे अक्सर गतिविधि समाप्त होने के बाद भी उसीके बारे में सोचते रहते है ताकि अगली बार वे जीत सकें ! वे एक दूसरे की गलती को सुधार सकते हैं, सहायता कर सकते हैं और कुल मिलाकर गुट में सहयोग और सौहार्दता की भावना को बढ़ावा दे सकते हैं।

लक्ष्य : मौखिक रूप से सीखना और मौखिक स्मरणशक्ति को विकसित करना .. २

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : २० मिनट

सूचना : मैं बोर्ड पर एक आठ अक्षरोंवाला शब्द लिखूँगा जैसे, गजाननमहाराज, आपको इसके अक्षरों से कम से कम शब्दों का प्रयोग करके शब्द बनाने हैं। उदाहरण के लिए गज, जन, नत, नम आदि। उसके बाद तीन अक्षरों वाले शब्द वगैरह।

पद्धति : आठ अक्षरों वाला शब्द लिखिए। शुभार्थियों को उसमें से चाहे जीतने शब्द बनाने के लिए कहिए। जब कहीं वे अटक जाएं तो आप सुझाव देकर उनकी सहायता कीजिए।

कुछ अन्य शब्द : जन्मभूमि, जन्मोत्सव, फलोत्पादन आदि।

इनमें दोहराए जाने वाले शब्दों में से एक का प्रयोग करके वे नए शब्द बना सकते हैं जैसे जन्म, भूमि, उत्सव, फल, उत्पादन वगैरह

लाभ : सभी सहभागी लोग इस गतिविधि में बड़ा रस लेते हैं और बड़े उत्साह के साथ जोर शोर से चिल्लाकर नए नए शब्द तैयार कहने लगते है, ताकि स्वयंसेवक उन्हें बोर्ड पर लिखे। यह कोई चक्राकार गतिविधि नहीं है अतः सभी बोर्ड की ओर मूँह करके बैठ सकते हैं। इस कारण गुट में एक अलग ही चैतन्य निर्माण होता है।

सुझाव : गतिविधि पूर्ण होने के बाद भी बोर्ड पर लिखे शब्दों को वैसे ही रहने दें। इससे सहभागी लोगों को कितने नए शब्द बनाए गए इसका ज्ञान होता है।

आगे जाकर दस अक्षरोंवाले शब्दों तक इस गतिविधि की कठिनाई बढ़ाई जा सकती है, जैसे अनुसंधानकर्ता या फिर विष्णुसहस्त्रनामावली ..

आसपास की चीजों का बोध, तर्क, समस्या सुलझाना

लक्ष्य : शब्द संग्रह और समस्या सुलझाना

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : नेतृत्व के लिए एक या उपलब्ध हो तो दो

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : २०-२५ मिनट

सूचना : मैं बोर्ड पर किसी शब्द का पहला और अंतिम अक्षर लिखूँगा। बीच में छोड़े गए रिक्त स्थान आपको भरने हैं। जल्दी से जल्दी शब्द पूरा कीजिए, फिर मैं उसे बोर्ड पर लिखूँगा।

पद्धति : एक पाँच अक्षरों वाला शब्द बोर्ड पर लिखिए, जैसे स - - - ता । सहभागी लोगों को अनेक संभाव्य शब्दों की रचना इन रिक्त स्थानों को पूर्ण करके करनी है। जैसे समरसता, सहकारिता, समाजिकता आदि। यदि कोई शुभार्थी अपूर्ण शब्द कहता है तो आप उसे उसकी गलती दिखाकर उसे अस्वीकार कर सकते हैं।

लाभ : गुट के सदस्य तुरंत ही स्पर्धात्मक जोश में चले जाते हैं और अधिक से अधिक शब्दों को खोजने लगते हैं। यह खेल बड़ा रोमांचक होता जाता है और अंततः स्पर्धकों का शब्द संग्रह बढ़ाने में सहायक होता है।

सुझाव : यह गतिविधि किसी भी अन्य भाषा में ली जा सकती है। लेकिन भारतीय भाषाएं अधिकतर स्वर विज्ञान या ध्वनिकी पर आधारित होती हैं इसलिए शब्दों में अक्षरों की संख्या कम रखी जा सकती है। जैसे क - - - त, (कसरत), क - - - (करामत) हम कह सकते हैं कि अंतिम अक्षर गलत है या फिर कोई अन्य शब्द हो सकता है।

लक्ष्य : शब्द संग्रह, तर्क और स्मरणशक्ति को विकसित करने के लिए काम करना स्तर :१

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस या उससे अधिक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : २

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : २५ से ३० मिनट

सूचना : यह खेल जरा कठिन है, अतः कृपया ध्यान से सुनिए। मैं कोई भी पाँच अक्षरों का एक शब्द अपने दिमाग में रखूँगा और बोर्ड पर केवल रिक्त स्थान लिखूँगा। आप कोई भी पाँच अक्षर के शब्द का अनुमान लगा सकते हैं और मैं उन्हीं अक्षरों को लिखूँगा जो मेरे शब्द से मेल खाते हों।

पद्धति : कोई भी पाँच अक्षरों वाला एक शब्द चुनिये जिसमें एक अक्षर दोबारा नहीं आता, जैसे वायुमंडल, भोजनालय .. अपने संदर्भ के लिए उसे लिखकर रखें। अब पाँच रिक्त स्थान बोर्ड पर लिखें और शुभार्थियों को अनुमान लगाने के लिए कहिए। याद रहे कि प्रथमतः उनके पास आगे जाने का कोई सुराग नहीं होता। यदि उनके द्वारा कहा गया अक्षर आपके शब्द में बैठता है तो आप उसे योग्य स्थान पर भर दीजिए। जैसे यदि आपका शब्द भोजनालय है और शुभार्थी भोजनकक्ष कहता है तो, भो- ज - न अक्षर आप उचित स्थान पर लिख दें। इसी तरह से शब्द को पूर्ण कीजिए।

लाभ : यह गतिविधि सच में चुनौतिभरी है और शुभार्थियों को सतत सजग रहने की माँग करती है। आरंभ में यह बहुत ही कठिन प्रतीत होती है, लेकिन धीरे धीरे शुभार्थी उसे सरलता से करने लगते हैं और इसी प्रकार की गतिविधियों को करने की इच्छा व्यक्त करने लगते हैं।

सुझाव : इस स्तर की एक और गतिविधि है, लेकिन जब तक इसे पूरा करने की निपुणता नहीं प्राप्त होती उसे करने की जल्दबाजी ना करें

२. शुभार्थियों की सहायता के लिए कुछ और पद्धतियाँ अपना सकते हैं, जैसे जिन अक्षरों का उच्चारण हो चुका है उनकी अलग से सूची बना लीजिए ताकि समय की बचत हो सके और चुनौती जरा कम हो जाए।

लक्ष्य : शब्द संग्रह, तर्क और स्मरणशक्ति को विकसित करने के लिए काम करना स्तर : २

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में : दस

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : २

गतिविधि के लिए आप कितना समय दे सकते हैं : २५ से ३० मिनट

सूचना : खेल थोड़ा कठिन है अतः जरा ध्यान से सुनिए। मैं कोई भी पाँच अक्षरों वाला शब्द दिमाग में रखूँगा और उतने ही रिक्त स्थान बोर्ड पर लिखूँगा। आप किसी भी पाँच अक्षरों वाले शब्द का अनुमान लगा सकते हैं, उनमें से जो भी अक्षर रिक्त स्थानों में सही बैठेगा मैं उसे वहाँ लिख दूंगा। यदि आपने बोले हुए शब्द में सही अक्षर तो हैं लेकिन सही क्रम में नहीं हैं, तो उन अक्षरों को मैं बोर्ड पर एक ओर लिख दूंगा। ताकि उन अक्षरों को शब्द में शामिल करना है लेकिन क्रम कुछ और है, यह बात आपके दिमाग में रहेगी।

पद्धति : कोई भी पाँच अक्षरों वाला एक शब्द चुनिये जिसमें एक अक्षर दोबारा नहीं आता, जैसे वायुमंडल, भोजनालय .. अपने संदर्भ के लिए उसे लिखकर रखें। अब पाँच रिक्त स्थान बोर्ड पर लिखें और शुभार्थियों को अनुमान लगाने के लिए कहिए। याद रहे कि प्रथमतः उनके पास आगे जाने का कोई सुराग नहीं होता। यदि उनके द्वारा कहा गया अक्षर आपके शब्द में बैठता है तो आप उसे योग्य स्थान पर भर दीजिए। जैसे यदि आपका शब्द भोजनालय है और शुभार्थी भोजनकक्ष कहता है तो, भो- ज - न अक्षर आप उचित स्थान पर लिख दें। इसी तरह से शब्द को पूर्ण कीजिए।

यदि शुभार्थी द्वारा पहचाने गए शब्द में अक्षर तो सही हैं लेकिन उनका क्रम भिन्न है, तो स्वयंसेवक उसे बोर्ड पर एक कोने में लिख देगा ताकि भविष्य में आवश्यकता पड़े तो उन अक्षरों का प्रयोग किया जा सकेगा। जैसे वायुमंडल के स्थान पर शुभार्थी वायुयान कहता है तो, यान अक्षर बोर्ड के कोने में लिख दिया जाएगा।

लाभ : यह गतिविधि निश्चित ही कठिन है और शुभार्थियों को सतत सजग रहने की माँग करती है। लेकिन धीरे धीरे बात उनकी समझ में आ जाती है और ऐसी ही अन्य गतिविधि करने का विश्वास उनमें आता जाता है।

सामाजिक संज्ञान और गुट तालमेल

लक्ष्य : गुट तालमेल को विकसित करना - स्तर १

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

आवश्यक सामग्री : सफेद रंग के बड़े कार्ड पर सुर्खियों में लिखे अंक (एक फीट चौकोन)

गतिविधि के लिए अनुमानतः कितना समय लग सकता है : २० मिनट

सूचना : मैं अंग्रेजी और हिन्दी में (या किसी भी अन्य स्थानिक भाषा में) एक अंक बोलूँगा। ध्यान से सुनिए। चाहो तो उसे कंठस्थ भी कर सकते हो। उसके बाद कार्डों पर लिखे अंकों का एक गट्ठा आपको मिलेगा। उसमें से कार्ड निकालकर आपको आपने सुने हुए अंक के अनुसार लगाना है।

पद्धति : गुट में से नौ लोगों को आगे आकर प्रथम गतिविधि को शुरू करने के लिए कहिए। उनके हाथों में ० से नौ तक आगे क्रमश: लगे कार्डों का गट्ठा दीजिए। कार्ड थामकर खड़े रहने के बाद एक नौ अंकों वाला अंक जैसे आठ करोड़, पचास लाख, उनहत्तर हजार दो सौ इकसठ पढिए।

लाभ : खेल के इस पहले चरण में शुभार्थियों को क्रमानुसार अंक लगाने का अवसर मिलेगा। दूसरा चरण कठिन होगा और आप उस गतिविधि को धीरे धीरे आगे बढ़ाएंगे।

सुझाव : इस गतिविधि का उद्देश्य तालमेल और सहयोग आदि बातों को बढ़ावा देना है। सदस्यों को एक दूसरे की सहायता करने के लिए प्रोत्साहित करें जैसे स्वयंसेवक के हस्तक्षेप की जगह सदस्यों को ही आपस में समझाने को प्रोत्साहित करें.

लक्ष्य : गुट तालमेल विकसित करना - स्तर २

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

आवश्यक सामग्री : सफेद रंग के बड़े कार्ड पर सुर्खियों में लिखे अंक (एक फीट चौकोन) सहभागी शुभार्थियों की संख्या के अनुसार एक से अधिक कार्ड।

गतिविधि के लिए अनुमानतः कितना समय लग सकता है : २० मिनट

सूचना : मैं अंग्रेजी और मराठी में (या अन्य किसी भी स्थानिक भाषा में)एक अंक बोलूँगा। उसे ध्यान से सुनिए। हो सके तो उसे कंठस्थ कर लें। उसके बाद आपको कार्डों का एक गट्ठा मिलेगा जिन पर अंक लिखे होंगे। आपके गुट को वे कार्ड लेकर उन्हें इस प्रकार से लगाने हैं कि जो अंक मैंने पढ़ा उसका प्रतिनिधित्व करे। अप कितना समय लेते हैं इस बात को लिखा जाएगा। जो गुट पहले गतिविधि पूरी करेगा वह विजयी होगी।

पद्धति : अंक लिखे हुए कार्ड्स दोनों गुटों को दिए जाएंगे। स्तर २ की इस गतिविधि अधिक स्पर्धात्मक बनाने के लिए कौनसा गुट तेजी से आगे बढ़ रहा है, इसके बारे में लगातार बतलाया जाएगा। इससे उत्साह बढ़ता है। साथ ही सबको इस बात का भी अहसास दिलाना होगा कि जल्दबाजी करने से गलती हो सकती है। स्वयंसेवक स्टॉपवाच लगाकर हर गुट को लगने वाला समय लिखकर रख सकता है।

लाभ : यह गतिविधि अपने आप में चुनौतीभरी होने के कारण शुभार्थी अभ्यास से उसमें कौशल प्राप्त कर सकता है। यह मुख्यतः एक गुट तालमेल की गतिविधि है, लेकिन स्मरणशक्ति और एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक होती है।

सुझाव : कुलमिलाकर इस गतिविधि में सहयोग के साथ स्पर्धात्मक अंग जुडने से सहभागी लोगों के साथ और स्पर्धा करने और अपने गुट में सहयोग का पहलू भी समझ में आता जाता है।

लक्ष्य : गुट तालमेल विकसित करना - स्तर ३

शुभार्थियों की संख्या : गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : २

आवश्यक सामग्री : अंक लिखे हुए सफेद रंग के बड़े से सख्त कार्ड (अनुमानतः १ फीट)

गतिविधि के लिए अमुमानतः कितने समय की आवश्यकता है : २० मिनट

सूचना : मैं अंग्रेजी और मराठी में (या अन्य किसी भी स्थानिक भाषा में)एक अंक बोलूँगा। उसे ध्यान से सुनिए। हो सके तो उसे कंठस्थ कर लें। उसके बाद आपको कार्डों का एक गट्ठा मिलेगा जिन पर अंक लिखे होंगे। आपके गुट को वे कार्ड लेकर उन्हें इस प्रकार से लगाने हैं कि जो अंक मैंने पढ़ा उसका प्रतिनिधित्व करे। आप में से एक हर अंक को लेकर खड़ा होगा ताकि आपका साथीदार उसे पढ़ सके।

इस खेल में आपको कार्ड में शब्दों में लिखे अंक के अनुसार एक सीधी कतार में खड़ा रहना है, एक शुभार्थी एक अंक वाला कार्ड लेकर खड़ा रहेगा। आपको बोले गए अंक के अनुसार अपना स्थान ग्रहण करना है।

पद्धति : हर गुट में से नौ लोग आगे आएंगे। हर एक को एक कार्ड दिया जाए जिसमें एक कार्ड पर ० लिखा होगा, दूसरे पर १, तीसरे पर २ और तीसरे पर ४ .. नौ अंक तक। उसके बाद उन्हें तैयार रहने के लिए कहिए और नौ अंक वाला अंक बोलने के लिए कहिए जैसे, अड़तालीस करोड़ पचास लाख, उनासी हजार दो सौ इकसठ। किसी भी अंक को दोहराया नहीं जाएगा। स्वयंसेवक स्टॉपवाच शुरू करेगा और गुट के सदस्य दिया गया नंबर बनाने में कितना समय लेते हैं, यह लिखेगा। कृपया इस बात की ओर ध्यान दीजिए कि हर गुट के हर शुभार्थी को सहभागी होने का अवसर मिलता है।

लाभ : आप इस गतिविधही को स्तर चार तक ले जा सकते हैं, जहाँ अनेक गुट होते हैं।

सुझाव : यहाँ हमने कार्ड की बजाय लोगों को जोड़ा है, जिसके चलते शुभार्थियों को स्वयं बोले गए अंकों के स्थान पर खड़ा होना है। कठिनाई का स्तर यहाँ बढ़ जाता है। यदि आप स्तर ४ पर जाना चाहते हों तो, गुट के अंदर की स्पर्धा और सहयोग के साथ साथ व्यक्तिगत चुनौती भी आकर जुड़ जाती है।

लक्ष्य : गुट की कार्य शैली में कल्पना शक्ति को बढ़ावा देना

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : २

गतिविधि के लिए अनुमानतः कितना समय लग सकता है : ३०-४० मिनट

सूचना : यह गतिविधि अब तक की गतिविधियों से भिन्न है। इसमें आपको अभिनय करने का अवसर मिलेगा ! आप में से हर एक को 'भूमिका' करनी होगी। सब एकसाथ बैठे और तीनों सहभागियों में क्या होता है, इस बात का निरीक्षण कीजिए, दी गई भूमिका को निभाइए ताकि हम सभी देख सकें। उसके बाद अपने प्रस्तुत की हुई नाटिका के बारे में हम सब मिलकर चर्चा करेंगे।

पद्धति : शुभार्थियों को तीन तीन के गुट में विभाजित किया जाएगा। हर गुट को उन्हें निभाने वाली भूमिकाएं (जैसे एक स्त्री, एक भिकारी, एक पुलिस वाला/वाली) दी जाएंगी।

गुट के तीनों सदस्यों को नाटिका प्रस्तुत करने के लिए १५ मिनट दिए जाएंगे। उन्हें अन्य गुटों के सामने उसे प्रस्तुत करना होगा। गुट जब आपस में चर्चा करता है तो, स्वयंसेवक उनके पास जाकर चर्चा सुन सकते हैं, आवश्यकता पड़े तो उनकी थोड़ी सहायता भी कर सकतें हैं।

अगले दौर में जज, पुलिस, चोर, अभिनेत्री, हीरो, निर्देशक, शराबी, पत्नी, पड़ोसी आदि भूमिकाएं आ सकती हैं।

लाभ : शुभार्थियों की माँग को पूरा करने की दृष्टि में यह गतिविधि एक बड़ा कदम है। उनकी कल्पनाओं को इसके माध्यम से साकार किया जाता है। साथ ही सहभागियों में ऊर्जा, उत्साह और आनंद निर्माण होने में भी मदत होती है।

शुभार्थियों की अनुमति से उनकी नाटिकाओं के मंचन को रिकार्ड भी किया जाता है, जिसे वे बाद में देखकर भी आनंद उठा सकते हैं।

प्रसंग और वस्तु विशेष से जुड़ी यादों का नियोजन

इस विभाग की गतिविधियाँ उच्च स्तर की कार्य कुशलता की माँग करती हैं। जैसे जैसे शुभार्थी अपने नित्य व्यवहार में स्थिर होने लगते हैं तब उनके सामने नए नए कार्यक्रमों की भरमार की जाती है। उनमें सतत सजग रहने की आवश्यकता होती है। इन गतिविधियों में नित्य के व्यवहारों के अतिरिक्त योग, प्रार्थना, शिथिलीकरण आदि जोड़ने से एक अच्छा प्रभाव देखने को मिलता है।

अपने शुभार्थियों को समझकर इन गतिविधियों का चयन और नियोजन कीजिए।

लक्ष्य : अपने आसपास परिवेश के प्रति जागरूकता विकसित करना।

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

सूचना : मैं आपसे किसी एक स्थान पर होने की कल्पना करने के लिए कहूँगा। आँखे बंद कीजिए और जैसे ही मैं आपको स्थान का नाम बतलाऊँगा, उसका अपने दिमाग में चित्र बनाना शुरू कीजिए। उसके बाद मैं मेरी सूचनाओं के अनुसार आपको अपने अनुभव बतलाने हैं ।

पद्धति : शुभार्थियों को एक घेरे में बैठने के लिए कहा जाता है, कुर्सी पर, जमीन पर या दरी पर। उन्हें शांत होकर बैठना है, आँखें बंद करनी हैं और फिर आप उनसे कल्पना करने के लिए कहेंगे कि वे बैठे हैं .. ..

अपने रसोईघर में

“अपनी आँखें बंद रखिए। बताइए आपको किसी चीज की खुशबू आ रही है ?”

उन्हें सोचने दीजिए। सोच ना पाएं तो कोई संकेत दीजिए जैसे “आप सुबह की चाय बना रहे हैं। क्या आपको अदरक की खुशबू आ रही है ? क्या दूध में उबाल आया है ? क्या आप उसको सूँघ पा रहे हैं ?”

“अच्छा ठीक है, खाना बन रहा है .... आपको किस चीज की महक आ रही है ?”

किन चीजों की आवाजे आ रही है ? ...... क्या नल बह रहा है, क्या राई जीरा तड़क रहा है .. .. ..”

सुझाव : इसी प्रकार भिन्न स्थान की कल्पना जैसे बगीचा, अस्पताल, होटल आदि करने के लिए कहकर भी आप इस गतिविधि को कर सकते हैं।

लक्ष्य : “दिमाग की आँखों से” की कल्पना को वकसित करना - अभ्यास १

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में : १० तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

पद्धति : सभी शुभार्थी एक घेरे में कुर्सी, जीमन या दरी पर बैठेंगे। वे शांति बनाए रखने के लिए ३० सेकंड से १ मिनट तक आँखें बंद करके बैठेंगे। उसके बाद स्वयंसेवक उनसे कहेगा कि कल्पना कीजिए कि वो किसी ऐसे स्थान की कल्पना करें जिससे वे सभी परिचित हैं। “कल्पना कीजिए कि आप किसी भीड़भाड़वाले रेलवे स्टेशन पर खड़े हैं। आप एक खंबे से टिककर खड़े हैं ताकि कोई आपसे टकराए नहीं। लेकिन आप आँखें खुली हैं (इस गतिविधि के लिए आँखें बंद रखिए लेकिन कल्पना कीजिए कि आप उन्हें खोलकर प्लेटफॉर्म पर खड़े हैं) सोचकर बताइए कि आपने क्या कुछ देखा। जब तक आँखें खोलने के लिए और क्या देखा यह पूछा नहीं जाए, अपने विचारों को अपने तक ही रखिए।”

सुझाव : दृश्य कि कल्पना करने के लिए आप शुभार्थियों को १ से २ मिनट देते हैं तब कौन कौन है ? वे क्या कर रहे हैं ? आदि बातें पूछकर आप उन्हें थोड़े संकेत दे सकते हैं।

लक्ष्य : “दिमाग की आँखों से” की कल्पना को विकसित करना - अभ्यास -२

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में : १० तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

सूचना : मैं आपको ऐसे स्थान कि कल्पना करने के लिए कहूँगा जिससे आप काफी परिचित हैं। आँखें बंद कीजिए, और वहाँ आप क्या कुछ देखेंगे इसकी एक सूची तैयार कीजिए। आँखें खोलने के बाद मैं हर व्यक्ति को पूछूँगा कि उसने क्या क्या सोचा इसे साझा करे।

पद्धति : सभी शुभार्थी एक घेरे में कुर्सी, जीमन या दरी पर बैठेंगे। वे शांति बनाए रखने के लिए ३० सेकंड से १ मिनट तक आँखें बंद करके बैठेंगे। उसके बाद स्वयंसेवक कहेगा कि, “कल्पना कीजिए कि आप किसी अस्पताल में हैं। आपकी आँखें अभी बंद हैं लेकिन अस्पताल के परिवेश में आप खुली आँखों से बहुत कुछ देख रहें हैं। आप क्या कुछ देख पा रहे हैं इस बारे में सोचिए। जब तक वास्तव में आँखे खोलने के लिए नहीं कहा जाएगा तब तक अपने विचारों को अपने पास ही रखिए।

सुझाव : आप जैसे उन्हें सोचने के लिए एक से दो मिनट देते हैं उसी प्रकार उन्हें कुछ संकेत भी दीजिए, उदाहरण के लिए वहाँ कौन कौन है ? वो क्या कर रहे हैं ?

लक्ष्य : “दिमाग की आँखों से” की कल्पना को विकसित करना - अभ्यास -२

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में : १० तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

सूचना : मैं आपको ऐसे स्थान कि कल्पना करने के लिए कहूँगा जिससे आप काफी परिचित हैं। आँखें बंद कीजिए, और वहाँ आप क्या कुछ देखेंगे इसकी एक सूची तैयार कीजिए। आँखें खोलने के बाद मैं हर व्यक्ति को पूछूँगा कि उसने क्या क्या सोचा इसे साझा करे।

पद्धति : सभी शुभार्थी एक घेरे में कुर्सी, जीमन या दरी पर बैठेंगे। वे शांति बनाए रखने के लिए ३० सेकंड से १ मिनट तक आँखें बंद करके बैठेंगे। अब स्वयंसेवक कहेगा कि “कल्पना कीजिए कि आप किसी धूमधाम वाली शादी में उपस्थित हैं। चारों ओर बहुत उत्साह और चहल पहल है। आपकी आँखें वास्तव में बंद हैं लेकिन कल्पना में आप खुली आँखों के साथ वहाँ का सर नजारा देख रहे है। जब तक आँखें खोलने के लिए नहीं कहा जाता, आप अपने विचारों को अपने तक ही सीमित रखिए।”

सुझाव : आप जैसे उन्हें सोचने के लिए एक से दो मिनट देता हैं उसी प्रकार उन्हें कुछ संकेत भी दीजिए, उदाहरण के लिए वहाँ कौन कौन है ? वो क्या कर रहे हैं ?

अतिरिक्त सुझाव :

उपरोक्त तीनों गतिविधियाँ भिन्न प्रकार से दोहराई जा सकती हैं।

आप अपने आसपास क्या सुन पा रहे हैं ?

क्या कोई महक अनुभव कर रहे हैं ?

लक्ष्य : स्थान, दिशा और मानचित्र की समझ को विकसित करना

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों कि संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : २

सूचना : "अब हम एक बहुत ही रोचक गतिविधि करने जा रहे है। में आपको एक पेंसिल और कागज देने वाला हूँ। आपको उसपर अपने घर से यहाँ तक आने का मानचित्र बनाना है।"

पद्धति : स्वयंसेवक शुभार्थियों में कागज और पेंसिल वितरित करते हैं। वे शुभार्थियों को साफ सुथरा मानचित्र बनाने के लिए कहते हैं ताकि कोई भी उसको स्थान ढूँढने के लिए आधार बना सकें। "कृपया मानचित्र पर मार्ग के सभी महत्व के स्थानों को अंकित करें। अन्य लोगों के लिए वे लैंडमार्कस् स्थान ढूँढने में सहायक सिद्ध हो सकेंगे।"

एक बार गतिविधि शुरू होने के बाद स्वयंसेवक शुभार्थियों में घूमकर उन्हें आवश्यक सहायता कर सकते हैं।

सुझाव : इसी गतिविधि को रेलवे स्टेशन, बस स्टॉप से घर तक का रास्ता दिखाने के लिए भी किया जा सकता है।

लक्ष्य : चर्चा करने की क्षमता और जटिल गतिविधियों का नियोजन करने का कौशल विकसित करना - १

शुभार्थियों कि संख्या : एक गट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट का नेतृत्व करने के लिए : २

सूचना : जब भी हमें कोई घटना धूमधाम से मनानी हो तो, हम जानते हैं कि उसके लिए बहुत सारी बातों का नियोजन करना पड़ता है। मैं आपको एक कागज दूँगा जिसपर उस घटना को मनाने का नियोजन आपको लिखना है। कृपया चर्चा कीजिए और क्या करना होगा इसके बारे में निर्णय लीजिए।

पद्धति : शुभार्थियों के दो गुट बनाइए और हर गुट छोटे घेरे में बैठने के लिए कहिए ताकि वे आपस में मिलबैठकर चर्चा कर सकें। गुट के नेता को एक कागज और पेंसिल दी जाएगी। स्वयंसेवक कहेगा कि, “आपके दादाजी जीवन के ७५ वर्ष पूरे करने जा रहे है !” उनके प्रति प्रेम और आदर व्यक्त करने के लिए उनके सम्मान में एक कार्यक्रम आयोजित करना है। कृपया स्थल, अतिथियों की सूची, भोजन और कार्यक्रम का नियोजन कीजिए। उन्हें देने के लिए किसी अच्छे उपहार के बारे में भी सोचिए। अर्थात आपको हर लिए हुए निर्णय को हमें समझना होगा। आपका समय शुरू होता है अब !

सुझाव : वैसे तो यह कोई समय बद्ध गतिविधि नहीं है, इसलिए आप दोनों गुटों को उन्हें सौंपा गया काम पुरा करने तक समय दे सकते हैं। बस स्पर्धात्मक वातावरण बनाने के लिए ‘देखिए दूसरे गुट ने लगभग काम पूरा कर लिया है’ इतना कह सकते हैं।

स्वयंसेवक इधर उधर घूमकर नियोजन कहाँ तक पहुँचा है इसका अंदाजा ले सकते है और अन्य गुटों की सहायता कर सकते हैं।

लक्ष्य : चर्चा करने की क्षमता और जटिल गतिविधियों का नियोजन करने का कौशल विकसित करना - २

शुभार्थियों कि संख्या : एक गट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट का नेतृत्व करने के लिए : २

सूचना : जब भी हमें किसी घटना को आनंद से मनाना हो, या कोई आने वाला हो, या हम कहीं जाने वाले हों, तो निश्चय ही बहुत चीजों का नियोजन करना पड़ता है। मैं आपको एक कागज और एक कार्यक्रम की योजना देने वाला हूँ। आप सब चर्चा करके क्या करना होगा इसके बारे में सोचिए।

पद्धति : शुभार्थियों के दो गुट बनाए जाएं और हर एक गुट को एक छोटे घेरे में बैठकर चर्चा करने के लिए कहा जाए। गुट के नेता को एक कागज और पैंसिल दी जाएगी। उसके बाद स्वयंसेवक कहता है, “आपकी ९ वर्ष की भतीजी छुट्टियाँ मनाने के लिए एक दो सप्ताह के लिए आपके पास आने वाली है। आपको उसकी खुशी के लिए कुछ कार्यक्रमों का नियोजन करना है। उसे क्या खाना अच्छा लगेगा, वो कहाँ सोएगी और उसे बाहर कहाँ कहाँ लेकर जाना है, उसके आने पर या जाने से पहले लिए कोई अच्छासा उपहार लेना है। इन सब के बारे में सोचिए, और आपके द्वारा लिए गए हर निर्णय को हम सबको समझाना भी है। आपका समय शुरू होता है अब !

सुझाव : गुट को इस बात का अहसास दिलाया जाए कि आप कितना पैसा खर्च करते हैं यह बात उतनी महत्व कि नहीं जितना उस घटना को कितना संस्मरणीय बनाया जाता है, इस बात को है।

लक्ष्य : चर्चा करने कि क्षमताओं और जटिल गतिविधियों के नियोजन को विकसित करना - ३

शुभार्थियों की संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों कि संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

सूचना : जब भी हम किसी घटना को मनाना चाहते हैं, या कोई हमारे घर आने वाला हो, या हम कहीं बाहर जाने वाले हों, हमें बहुतसी बातों का नियोजन करना पड़ता है। मैं आपको एक कागज देने वाला हूँ और एक कार्यक्रम का नियोजन करने के लिए कहने वाला हूँ। आप सब मिलबैठकर चर्चा कीजिए और क्या क्या करना पड़ेगा इस बात को सोचिए।

पद्धति : सभी शुभार्थियों को एक बड़े घेरे में बैठने के लिए कहिए। यहाँ शुभार्थियों को गुटों में विभाजित नहीं करना है क्योंकि हम चाहते हैं कि वे सब मिलकर आपस में चर्चा करें और निर्माण होने वाले मतभेदों को वहीं मिटा दें। गुट के नेता के हाथ एक कागज और एक पेंसिल दी जाएगी। फिर स्वयंसेवक कहेगा कि, “आपको किसी नजदीकी मित्र/सखी को अपने घर बुलाना है। आपको दो सीधेसाधे व्यंजन बनाने हैं, ताकि अतिथि उनका आनंद उठा सकें। तदनुसार भोजन सूची तैयार कीजिए और लगने वाली आवश्यक चीजों कि सूची बनाएं। डाल, चावल, सब्जियां और अन्य चीजें, खाना बनाने के लिए बर्तन, परोसने के लिए थालियाँ वगैरह .. .. पेपर नैप्किन्स, बैठने के लिए दरियाँ या कुर्सियाँ या भोजन व्यवस्था कहाँ कि जाएगी, भारतीय व्यवस्था होगी या टेबल कुर्सी, क्योंकि उसके अनुसार बैठक व्यवस्था करनी होगी। आपको अपने अतिथियों की पसंद-नापसंद, उनकी आयु, उनके पथ्य आदि सभी बातों का ध्यान रखना होगा। ऐसी सभी बारीकियों को लिखें, भोजन साहित्य, सब्जियां, फल, मसाले वगैरह बातों पर भी ध्यान देना पड़ेगा। साथ ही कौनसा पदार्थ गरम और कौनसा ठंडा परोसना पड़ेगा, इस बात का भी विचार करना होगा। आपका समय शुरू होता है अब !

सुझाव : शुभार्थियों को क्या करना है यह बात समझ में आना आवश्यक है और वे कोई भी मिष्टान्न दावात में जोड़ सकते हैं। लेकिन यह आवश्यक नहीं कि पदार्थ बहुत कीमती हो। सीधासाधा भोजन बनाने के लिए भी काफी नियोजन करना पड़ता है, बस यह बात सबके पल्ले पड़ना आवश्यक है। दरअसल इसी बात का प्रशिक्षण हम देना चाहते हैं।

लक्ष्य : फिल्म देखना और उसके बारे में चर्चा करने कि क्षमता को बढ़ावा देना

शुभार्थियों कि संख्या : एक गुट में दस तक

स्वयंसेवकों की संख्या : गुट के नेतृत्व के लिए : १

सूचना : हम सब मिलकर आज एक फिल्म देखने वाले हैं। लेकिन उसका आनंद तब आएगा जब हम उसके बारे में बाद में थोड़ी चर्चा करें। तो चलिए गतिविधि शुरू करते हैं।

पद्धति : किसी ऐसी शॉर्ट फिल्म का चयन कीजिए जिसका विषय गुट के सभी सदस्यों को भाने वाला हो। ध्यान रहे कि फिल्म का आशय सबको मिलकर देखने लायक हो। गुट के किसी भी सदस्य को सबके साथ देखने में या चर्चा करने में बेढंगा या अटपटा ना लगे।

जहाँ तक हो सके विषय मानसिक स्वास्थ्य और आरोग्य से जुड़ा हुआ हो। फिल्म कि भाषा का चयन सदस्यों कि पसंद कि अनुसार तय किया जाए। सभी सदस्यों के साथ फिल्म कि लिंक साझा की जाए ताकि यदि फिल्म बहुत लंबी हो तो वे उसे पहले से देख सकते हैं। और यदि फिल्म छोटीसी हो तो उसे देखने के बाद तुरंत ही उस पर चर्चा कि जा सकती है।

सुझाव : आयपीएच का हमारा अनुभव कहता है कि पूरी लंबाई वाली फिल्म कि तुलना में छोटी फिल्में अधिक प्रभावी सिद्ध होती हैं। एक बार जब गुट के सदस्य इस गतिविधि का आनंद लेना सीख जाएँ तो फिल्म के संपादन, निर्देशन, साउन्डट्रैक जैसी अन्य बारीकियों पर भी उनका ध्यान आकर्षित किया जाना चाहिए।

इसी तरह आयपीएच का यह भी अनुभव रहा है कि शुभार्थियों के गुट बड़ी कुशलता से इस गतिविधि में घुलमिल जाते हैं और अनेक जटिल और कठिन गतिविधियों में गहरी सोच और अंतर्दृष्टि का प्रदर्शन करते हैं। उनकी प्रतिक्रियाएं हमेशा ही आँखे खोलने वाली और सूक्ष्म निरीक्षण वाली होती हैं, जबकि अक्सर यह सोचा जाता है इस प्रकार कि गतिविद्धियाँ उनके लिए बड़ी कठिन प्रतीत होंगी।

स्वयंसेवकों के लिए गतिविद्धियाँ

महत्वपूर्ण

स्वयंसेवक जो शुभार्थियों के गुट की देखभाल की जिम्मेदारी उठाते हैं, जो गतिविधि केंद्र को स्थाई स्वरूप देते हैं, जो वस्तुओं कि निर्मिती से लेकर शुभार्थियों के कामकाज में आने वाले उतार चढ़ावों का बारीकी से निरीक्षण करते हैं और नियमावली में सम्मिलित हर प्रकार की गतिविधि कि तैयारी करते हैं, उनका ध्यान रखना केंद्र के लिए आवश्यक है।

इन सहायकों की सलामती यदि संतोषजनक नहीं रही तो गतिविधि कभी भी स्वस्थ नहीं रहेगी। अतः, मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायिक जिन पर पुनर्वास केंद्र को स्थाई स्वरूप देने कि जिम्मेदारी है उन्हें सदैव प्रोत्साहित रखना आवश्यक है ताकि वे जब अपने चरम बिन्दु पर हों कभी हतोत्साहित ना महसूस करें।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में स्वयंसेवकों को होने वाले लाभ के बारे में ढेरों सामग्री उपलब्ध है। लेकिन इस सिक्के की दूसरी ओर यह कहीं बतलाया नहीं जाता कि इन स्वयंसेवकों के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे संभाला जाए।

आप अपने केंद्र में इस बात का विशेष ध्यान रखिए कि मानसिक स्वास्थ्य के व्यवसायिकों और स्वयंसेवकों के बीच नियमित रूप से विचारों का आदान प्रदान होता रहे। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखिए कि स्वयंसेवकों पर कर्तव्यों अत्यधिक दबाव ना रहे, उन्हें विश्राम के लिए पर्याप्त समय मिले, उनके भी जीवन में कुछ मजे के पल आते रहें और उन्हें अपने सुख दुख साझा करने का अवसर मिले, वो घटनाएं केंद्र में होने वाली हों या उनके निजी जीवन की हों।

यहाँ कुछ ऐसी गतिविधियाँ दी गईं हैं जो स्वयंसेवकों के लिए हैं और जिन्हें स्वयंसेवक स्वयं अपने लिए कर सकते हैं। छोटी - बड़ी उपलब्धियों के बाद पिकनिक, बाहर घूमने जाना वगैरह नियमित सिलसिला बनता रहे।

प्रतीक चिन्ह का निर्माण

समय : ३० मिनट

सभी सहभागी सदस्यों को पहले अपनी जेबें खाली करने के लिए कहिए। उसमें रखे पर्स, बटवे आदि सभी वस्तुओं को निकालकर रखने के लिए कहिए।

स्वयंसेवकों उनके टेबल पर उनके सामने इन चीजों को रखने के लिए कहिए। वस्तुओं की इस सूची में सिक्के, नोट, कंघी, बटवा, पेन, चाबिया वगैरह कुछ भी हो सकता है। (अर्थात सारी चीजें संबंधित व्यक्तियों को लौटा दी जाएंगी, उसके लिए एक व्यक्ति इन एकत्रित की हुई चीजों का हिसाब रखेगा !)

इन रखी हुई चीजों को चार गुटों के सदस्यों में वितरित किया जाएगा। हर गुट का अपना नाम होगा।

हर गुट को अपना प्रतीक चिन्ह दी गई वस्तुओं का प्रयोग करके तैयार करना है। वे कोई वाक्य/ संदेश द्वारा अपने प्रतीक चिन्ह को अधिक उठावदार बना सकता है।

एक प्रश्न

समय २० मिनट

चुप्पी तोड़ने वाले को आपस में बातचीत करने वाले ना केवल सहयोगी मिलते हैं बल्कि वो उन्हें एक दूसरे के साथ काम करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। स्वयंसेवकों की संख्या के अनुसार छोटे छोटे गुट बनाइए, दो या तीन लोगों के।

हर गुट में निश्चित किया गया नेता उस परिस्थिति के बारे में सोचता है जिस पर प्रश्न जुड़ा हुआ होगा।

उदाहरण के लिए :

- बच्चे कि देखभाल करना
- कंपनी का नेतृत्व करना
- विवाहबद्ध होना

गतिविधि को संचालित करने वाला पूछता है :

"यदि आपको केवल एक प्रश्न पूछकर जानना हो कि सामने वाली व्यक्ति .. .. (यहाँ आप विषय जोड़ सकते हैं) तो वह प्रश्न क्या होगा ?

मतलब यह कि दो सदस्यों के एक गुट में से हर व्यक्ति एक ऐसा प्रश्न पूछेगा कि पता चले कि क्या उनका सहयोगी विवाहबद्ध होने के लिए उचित है या नहीं।

यदि विषय बच्चे की देखभाल करने का हो तो, वो ऐसा प्रश्न पूछेंगे कि वह व्यक्ति बच्चे की देखभाल करने के योग्य है या नहीं।

यह गतिविधि महत्व के प्रश्न किस तरह से पूछे जाने चाहिए, यह सिखाती है।

'क्या अच्छा लगता है' का वर्गीकरण

इस गतिविधि में हर सदस्य खड़ा होकर अपनी पसंदीदा गतिविधि को साझा करता है। उसकी गतिविधि को बोर्ड पर लिखा जाता है। गुट के जिन सदस्यों को भी वही गतिविधि पसंद हो, आकर पहले व्यक्ति के साथ जुड़ जाता है और वे दोनों मिलकर एक छोटा गुट बना लेते हैं।

उसके बाद एक और व्यक्ति आकर अपनी पसंद को साझा करता है और उपस्थितों में से अन्य कोई जिसे वही गतिविधि पसंद है, उसके साथ आकर जुड़ जाता है जिसे बोर्ड पर लिख दिया जाता है।

धीरे धीरे उपस्थित सभी सदस्य किसी न किसी गुट के साथ जुड़ जाते हैं। गुट बनने के बाद यदि किसी को अन्य गतिविधि अधिक अच्छी लगने लगे तो वह अपना गुट बदल सकता है।

उदाहरण के लिए :

“मुझे पुराने गीत सुनना अच्छा लगता है।”

“मुझे चरित्र पढ़ना अच्छा लगता है।”

गुट अपनी पसंद को साझा करते समय उन्हें वह बात करना क्यों अच्छा लगता है, उस गतिविधि को करते हुए वे किस प्रकार बड़े हुए आदि।

इस गतिविधि द्वारा स्वयंसेवकों के बीच एक अच्छा तालमेल बुनने लगता है और वो किन बातों को साझा करते हैं यह भी दिखाई देने लगता है। वे एक दूसरे को अधिक अच्छी तरह से समझने लगते हैं, रुचियों को साझा करने लगते हैं और आपसी मतभिन्नताओं का सम्मान करना भी सीखते हैं।

यह गतिविधी कागज पर बनी कुछ भूमितिक रचनाओं को दिखाने से शुरू होगी। वह चक्र, चौकोन, त्रिकोन, सीधी रेखाएं वगैरह का मिश्रण होंगी। सभी का नाम और उसका वर्णन करना सरल होगा।

उपास्थित जोड़ियों में से हर जोड़ी से कोई एक इसे अपने हाथ में पकड़ेगा और दूसरे को उसे बोर्ड पर बनाने के लिए कहेगा। जो चित्र बनाएगा वह कोई प्रश्न नहीं पूछ सकता और ना ही कुछ बोल सकता है। जो सूचना देगा वह केवल बोल सकता है और कोई संकेत नहीं दे सकता और नया ही आगे बढ़कर कोई सहायता कर सकता है।

जो चित्र बोर्ड पर उभर कर आता है उसे देख श्रोता वास्तविक चित्र की मांग कर सकते हैं। और फिर हँसी के ठहाके लगने लगते हैं। दो चित्र की भिन्नता देख सभी को मजे आते हैं। लेकिन बात यही पर समाप्त नहीं होती। श्रोताओं को आगे आकर सहायता करने के लिए कहा जाता है।

यह गतिविधि गुट के सामने एक चुनौती रखकर शुरू होती है।

मंगल ग्रह पर एक रॉकेट भेजना है। सूची में दिए गए दस लोगों में से ५ लोगों को चुना जाएगा।

तीन सदस्यों वाले स्वयंसेवकों के छोटे गुट बनाए जाते हैं। उन्हें मिलकर किन पाँच लोगों को भेजा जाए यह बात निश्चित करनी होगी। अंत में खड़े होकर इन पाँच लोगों को क्यों चुना यह बतलाना होगा। अन्य लोग उनकी बातों से सहमत हो सकते हैं या फिर उसे चुनौती दे सकते हैं। क्योंकि उन्होंने अन्य उम्मीदवारों के नाम चुने हुए हो सकते हैं।

१. एक अपाहिज मिस्त्री

२. एक गर्भवती गृहिणी

३. एक चतुर राजनीतिक नेता

४. एक बैले नृत्यांगना

५. एक विचित्र किसान

६. एक अतिसामान्य बुद्धयांक वाला श्रमिक

७. एक अमीर हठी उद्दमी

८. एक विनम्र स्कूली शिक्षिका

९. एक पुरानी परिचारिका

१०. एक आक्रामक किशोर

उभरने वाले सभी प्रकार के संयोजनों पर चर्चा की जाती है।

मानवी शृंखला

सभी उपस्थितों को एक घेरे में खड़े रहने के लिए कहिए। सब एक दूसरे के सामने होंगे और कंधे से कंधे जोड़कर खड़े रहेंगे। सबको सूचना दीजिए कि अपना अपना दाहिना हाथ उठाकर सामने खड़े किसी भी व्यक्ति का दाहिना हाथ थमने कि कोशिश करें। उसके बाद वही क्रिया बाएं हाथ से कीजिए। निर्धारित समय के अंदर गुट को हाथों में पड़ी इन गठानों को खुला करना होगा। यदि गुट बहुत बाद हो तो छोटे छोटे गुट बनाकर उन्हें आपस में खेलने के लिए कहिए।

गुट विकास कि यह गतविधि बहुत हद तक अच्छे संपर्क और टीमवर्क पर निर्भर करती है।

एक सुंदर चौकोन

आवश्यक साधन : रस्सी का एक लंबा टुकड़ा और हर व्यक्ति कि आँखों को बांधने के लिए कपड़ा।

नियम : आपके कार्यकर्ताओं को एक घेरे में खड़े रहने के लिए कहिए, उनके हाथों में समान दूरी पर जितने सहभागी लोग उतनी गठानें पड़ी हुई रस्सी होगी।

सभी को अपनी ओर की गठान का स्थान ध्यान में रखने के लिए कहिए और उसके बाद रस्सी को नीचे रख दीजिए। फिर हर कोई आँखों पर पट्टी बांधकर कमरे के एक कोने में जाकर खड़ा हो जाएगा।

सबको घेरे के आसपास से थोड़ी दूरी पर चलने के लिए कहिए। फिर सबको वापस आकर अपनी गठान के आगे और पीछे की गठान को पकड़ने के लिए कहिए।

आँखों पर बंधी पट्टी खोले बिना रस्सी लेकर एक चौकोन बनाएंगे। इस खेल को अधिक रोचक बनाने के लिए समय का बंधन रखिए। इसे और आधी कठिन बनाने के लिए कुछ टीम सदस्यों को चुपचाप खड़े रहने के लिए कहिए।

यह गतिविधि अच्छे तालमेल और नेतृत्व कौशल की मांग करता है। कुछ सदस्यों को चुप रहने के लिए और अन्यों को एक दूसरे की सहायता करने के लिए कहने से टीम के अन्य सदस्यों के साथ भी विश्वास कि आवश्यकता की मांग करता है।

सूचनाओं से जुड़ा खेल

इस गतिविधि में अनेक वस्तुओं और आँखों पर पट्टी बाँधने के लिए कुछ पत्तियों कि आवश्यकता होती है। प्रशिक्षण केंद्र के पास या किसी बड़े कक्ष के अंदर खुली जगह को खोजिए।

वहाँ चलने के लिए एक मार्ग बनाइए। उस मार्ग पर एकत्रित कि हुई वस्तुओं को रखिए। इनमें बड़े बड़े कोन, गेंद, बोतलें आदि का समावेश हो सकता है। इन वस्तुओं को बनाए हुए मार्ग पर ही लेकिन इधर उधर रखिए। उपस्थित लोगों को जोड़ियाँ बनाकर उनमें से एक की आँखों पर पट्टी बाँधे।

गुट के अन्य सदस्य दूसरे छोर से पट्टी बँधे व्यक्ति को वस्तु से टकराए बिना उसे उठाने के सूचना देकर सहायता करेंगे। पट्टी बँधी हुई व्यक्ति बोलेगी नहीं। उसे दस मिनटों में अधिक से अधिक वस्तुओं को जमा करना होगा।

यह खेल विश्वास, संपर्क और प्रभावी सुनने कि क्षमता पर लक्ष्य केंद्रित करती है।

अंत में कुछ सुझाव

आयपीएच द्वारा संचालित त्रिदल गतिविधि केंद्र में क्या क्या किया गया है इस बात को साझा करने लिए यह अंतिम सुझाव दिया गया है। अब तक आप शुभार्थियों और स्वयंसेवकों द्वारा यहाँ खेले जाने वाले खेल और गतिविधियों, संघ निर्माण गतिविधि और अन्य चुनौतियों के बारे में जान चुके हैं।

आमतौर पर सभी गतिविधियों को एक सप्ताह पहले से ही तैयार किया जाता है। हम सप्ताह के लिए एक समय सारणी बनाते हैं जो हर शनिवार तक घोषित की जाती है।

कृपया निम्नलिखित सारणी ध्यान दीजिए। आप इससे एकदम भिन्न सारणी बना सकते हैं या इन्हीं में से कुछ का चयन कर सकते हैं।

हमारी गतिविधि का आरंभ हम एक शांति प्रार्थना से करते हैं।

हर शुभार्थी को प्रार्थना कहने का अवसर दिया जाता है और बाकी शुभार्थी उसके पीछे पीछे दोहराते हैं।

इसके बाद फुर्ती लाने के लिए सब ५ बार उठक बैठक लगाते हैं।

फिर हम सभी को समाचार साझा करने के लिए कहते हैं, केवल राजनीतिक और हिंसा से जुड़े समाचार दूर रखे जाते हैं। इसके अतिरिक्त वे किसी भी बड़ी घटना, या कोई मनोरंजक समाचार साझा कर सकते हैं। कम से कम खेल जगत से जुड़ा कोई ना कोई समाचार हो इस बात का आग्रह अवश्य किया जाता है।

इसके बाद शुभार्थियों में कोई एक किसी कहावत या सुविचार को रखता है। साथ ही वह उसका अर्थ भी समझता है। प्रतिदिन अलग अलग शुभार्थी की बारी आती है।

फिर बारी आती है शुभार्थी द्वारा कही कहावत या सुविचार पर चर्चा करने की। हर व्यक्ति अपने विचार रखेगा। ऐसा करने से सभी को अपनी बात रखने का अवसर मिलता है।

इतना सब करने के बाद हमारा वास्तविक सत्र शुरू होता है।

हर दिन कि गतिविधि भिन्न होती है।

कुछ सत्र हमारे स्वयंसेवक लेते हैं तो कुछ के लिए किसी अन्य व्यक्ति को आमंत्रित किया जाता है। कभी कभी हमारे मानसिक स्वास्थ्य के व्यवसायिक भी कोई गतिविधि या चर्चा सत्र लेते हैं।

१. संगीत

२. संस्कृत भाषा का अभ्यास

३. जर्मन भाषा का अभ्यास (कोई गीत या कोई संभाषण)

४. अब्राहिम लो के सिद्धांतों पर चर्चा

५. बोलचाल की अंग्रेजी भाषा का अभ्यास

६. खेल

७. फिल्म पर चर्चा

८. सुडोकू

९. बड़े शब्दों से छोटे शब्दों कि रचना करना

१०. सामान्य ज्ञान

११. योग (सप्ताह में दो बार)

कुछ विशेषज्ञों को निम्नलिखित बातों को संचालित करने के लिए आमंत्रित किया जाता है -

१. कला (चित्रकला, मंडाला चित्रकारी और रंग भरना)

२. नाटक (अभिव्यक्ति, आवाज नियंत्रण, आँखों से बोलने की भाषा)

३. दैनंदिन जीवन की परिस्थितियों पर भाष्य करने वाली नाटिकाएं प्रस्तुत करना

४. नृत्य

५. ऑरिगामी

६. संगणक

IPH

Institute for
Psychological
Health

Mental health for all !